24.049 Šalát z hlávkovej kapusty
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta hlávková	6,00	4,80	8,50	6,80	8,50	6,80	11,00	8,80
rasca mletá	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
cibuľa	0,40	0,34	0,65	0,55	0,65	0,55	1,00	0,85
olej olivový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,35	0,35	0,35	0,35	0,50	0,50
ocot	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,40	0,40
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
voda	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	55		100		100		120	

Receptúra

Výrobný postup

Kapustu umyjeme, očistíme, postrúhame, pridáme rascu. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, pridáme k postrúhanej kapuste. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Zjemníme olejom a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	156	37	0,79	1,1	0,6	5,2	1,4	26,7	0,4	0,01	0,0	0,0	19,3	0,0
B	237	57	1,13	1,7	0,9	8,1	2,0	39,0	0,5	0,02	0,0	0,0	27,5	0,0
C	237	57	1,13	1,7	0,9	8,1	2,0	39,0	0,5	0,02	0,0	0,0	27,5	0,0
D	321	77	1,48	2,3	1,2	11,1	2,7	51,4	0,7	0,03	0,1	0,1	35,7	0,0